

Gacetilla de Prensa

**Dra. María Alicia Verzura**  
**MN 112516**

## **LA IMPORTANCIA DEL CONTROL DE NUESTROS HÁBITOS, como mecanismo de prevención de enfermedades como EL CÁNCER**

Existen infinidad de hábitos que pueden ser adoptados para prevenir enfermedades como el cáncer, y mejorar nuestra evolución una vez que enfermamos.

En esta oportunidad haremos foco en dos conductas muy accesibles: **la actividad física y la alimentación.**

El desarrollo habitual de actividad física disminuye el riesgo de muchas enfermedades, como las relacionadas con la patología cardiovascular, y también el cáncer. Se han hecho estudios que lo comprueban fehacientemente en el cáncer de próstata y el colorrectal, dos de los tumores más frecuentes. La actividad física puede ser variada y de distinta intensidad según la persona que la desarrolle, incluye caminatas, tenis, atletismo, etc.

En contrapartida, también está comprobado que el sedentarismo, la obesidad y las dietas ricas en carnes rojas y procesadas aumentan el riesgo de cáncer colorrectal.

A modo de ejemplo, la actividad física luego del diagnóstico de cáncer colorrectal disminuye la mortalidad general un 38%. Más específicamente, caminatas de 5 horas por semana disminuyen la mortalidad por el propio cáncer un 35%.

En cambio, también existen datos que las dietas con alto contenido de carbohidratos en general y gaseosas azucaradas, luego del diagnóstico de cáncer colorrectal aumentan el riesgo de recurrencia de la enfermedad y su mortalidad.

En el caso del cáncer de próstata también la actividad física ayuda, realizando actividad de alto impacto (correr) 3 horas por semana disminuye la mortalidad específica al 61%.

En base a estos datos, se recomienda: actividad física de al menos 150 minutos por semana (de intensidad adecuada a cada persona), el consumo de al menos 2 frutas y 5 vegetales al día, y mantener el peso adecuado, todas cosas que están a nuestro alcance.

### **Por entrevistas:**

**Dra. María Alicia Verzura, MN 112516**, colaboradora de la Fundación Tiempo de Vivir

Contacto de Prensa: +54911 657 38753 – [prensa@tiempodevivir.org.ar](mailto:prensa@tiempodevivir.org.ar)

Más información: [www.tiempodevivir.org.ar](http://www.tiempodevivir.org.ar) / [info@tiempodevivir.org.ar](mailto:info@tiempodevivir.org.ar)